

Balletti oode

Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

05.01-09.01.2026

Esmaspäev	Balletti oode 05.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kamapallid	25,00	86,50	15,18	0,65	3,30
	Sepik singiga (valik I) 2 tk	120,00	231,60	21,36	12,96	6,65
	Sepik juustuga (valik II) 2 tk	120,00	133,20	21,48	2,95	4,42
	Marja-jogurtismuuti	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		442,00	74,41	7,77	14,54
Teisipäev	Balletti oode 06.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Alma jogurti maius	150,00	117,00	17,55	3,00	4,95
	Wrap toorjuustu ja tuunikalaga 1tk (valik I)	125,00	245,00	30,75	7,58	11,13
	Wrap toorjuustu ja kõõgiljadega 1tk (valik II)	125,00	250,00	31,25	8,93	8,88
	Kakaojook	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		559,05	85,10	14,06	18,46
Kolmapäev	Balletti oode 07.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Müslibatoon 1 tk.	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
	Kartulisalat kanaga (valik I)	150,00	154,50	15,15	7,19	6,80
	Kartulisalat aedviljadega (valik II)	150,00	136,05	14,28	7,31	2,22
	Kakaojook	200,00	179,40	21,60	6,54	7,86
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		517,05	77,13	28,83	23,28
Neljapäev	Balletti oode 08.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Müslibatoon 1 tk.	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
	Caesari salat lõhega(L;G)	150,00	336,00	34,65	15,00	13,76
	Caesari salat munaga(L;G)	150,00	352,50	34,20	16,05	16,05
	Maasika-banaani smuuti	200,00	134,40	19,18	3,82	5,40
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		646,45	81,31	23,87	22,85
Reede	Balletti oode 09.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seemnesegu	25,00	152,25	0,77	12,90	7,05
	Täistera croissant	125,00	298,75	34,13	12,43	10,59
	Croissant singi-juustuga	125,00	221,25	37,38	4,09	6,81
	Puuvili					
	Mango-jogurti smuuti	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		419,90	48,34	16,99	14,16
NÄDALA KESKINE KOKKU:			516,89	73,26	18,30	18,66
			56,69	31,87	14,44	
			535 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta						
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt						
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni			L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)			
M – sisaldab muna			P – sisaldab pähkleid			
PT – portsjontode			VS-vähendatud suhkruga			